

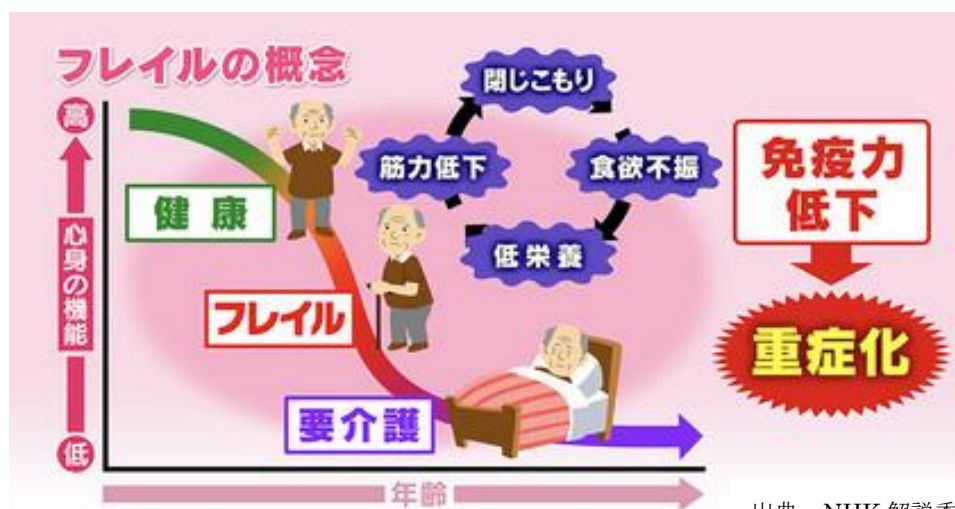
長引く外出自粛！こんな生活になっていませんか？

ずっと家に閉じこもり 長時間テレビを観たり、ボーっと過ごしがち
たまに食事を抜かしてしまう 人と話すことが少なくなった

コロナウィルスに負けない！

いつまでも元気で過ごすために 高齢者は楽しくフレイル予防を！

【フレイルとは？】健康と要介護の間の状態



出典：NHK 解説委員室

フレイルが進むと・・・

- ・ 歩くことや身の回りのこと等生活動作が行いにくくなる
- ・ 体の回復力や抵抗力が低下しやすい
- ・ 疲れやすさが改善しにくい
- ・ 感染症が重症化しやすい

家で閉じこもることによる健康への悪影響を知り、
感染予防だけでなく、フレイル予防も心がけて生活しましょう！



フレイルにならないためにどうしたらいいの？詳細は裏面へ！